

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Melisa Havo ja Sini Mansikka

## **Ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta omaan ravitsemuskäyttäytymiseen**

## Tiivistelmä

Melisa Havo, Sini Mansikka

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta omaan ravitsemuskäyttäytymiseen, 29 sivua, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyö 2018

Ohjaaja: lehtori Kristiina Helminen, fysioterapeutti Hanna Bohm, Saimaan ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsitelimme ravitsemuskäyttäytymistä ja mediaa omissa luvuissaan.

Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Kyselyn avoimissa kysymyksissä käytimme induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistonkeruu suoritettiin Webropol-järjestelmään laaditun kyselylomakkeen avulla käyttäen niin suljettuja kuin tarkentavia avoimia kysymyksiä. Kohde-ryhmään kuuluivat Saimaan ammattikorkeakouluopiskelijat kaikilta aloilta. Saimme kyselyyn yhteensä 215 vastaajaa. Kyselyn suurin vastausprosentti tuli sosiaali- ja terveysalan opiskelijoilta.

Vastauksista nousi esiin mielenkiinto aihetta kohtaan. Opiskelijat vaikuttavat suhtautuvan ravitsemustiedon hankintaan lähdekriittisesti. Mediasta saatavan tiedon luotettavuutta arvioitiin julkaisijan, julkaisupaikan- ja tahon, tuoreuden sekä ajankohtaisuuden perusteella. Tilaisuuden saadessaan opiskelijat ottivat tietoa enemmän vastaan suoraan asiantuntijoilta, mutta ensisijaisesti tietoa etsittiin oma-toimisesti. Medialla katsottiin olevan vaikutusta omiin ravitsemustottumuksiin, ja naiset lähtivät miehiä herkemmin muuttamaan totuttuja tapoja saadun tiedon perusteella.

Terveystieteiden työssä tutkimustuloksia voi hyödyntää esimerkiksi ravitsemusneuvonnassa. Jatkotutkimusaiheena opinnäytetyötämme voitaisiin tarkastella muidenkin kuin Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden näkökulmasta.

Asiasanat: ravitsemuskäyttäytyminen, opiskelijat, media, sosiaalinen media

## **Abstract**

Melisa Havo, Sini Mansikka

Students' views on the effect of media on their own nutritional behavior, 29 pages, 4 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services, Lappeenranta

Degree Programme in Public Health Nursing

Thesis 2018

Instructor: Senior Lecturer Kristiina Helminen, physiotherapist Hanna Bohm, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of this study was to investigate how the students of Saimaa University of Applied Sciences view the social media's effects on their own nutritional behaviour. The theoretical part of the thesis covered nutritional behaviour and media in separate paragraphs.

The thesis was conducted as a quantitative research and data was collected by content analysis. The webropol system was used to carry out data collection for both open and close ended questions and the target group was Saimaa University of Applied Sciences students from all fields of study. 215 students answered the questionnaire and most of them were health care and social services students.

According to the answers, students sought information directly from experts and the reliability of the media was evaluated based on a few factors: the publisher, place of publication, novelty and the source. Results have indicated that media is seen as having an impact on personal nutritional behaviour and women are more willing than men to change their habits.

The results of the study can be used by public health nurses when giving out nutrition suggestions and a further research could be conducted for students of other universities.

Key words: nutritional behaviour, students, media, social media

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Ravitsemuskäyttäytyminen ja media.....	6
1.	Suomalaisväestön terveyskäyttäytyminen .....	6
2.	Ammattikorkeakouluopiskelijoiden suhtautuminen ravitsemukseen.....	7
3.	Median vaikutus omaan ravitsemuskäyttämiseen .....	9
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	11
4	Opinnäytetyön toteutus .....	11
1.	Aineistonkeruu .....	12
2.	Aineiston analysointi .....	13
5	Eettisyys ja luotettavuus .....	14
6	Tulokset .....	15
1.	Taustatiedot .....	15
2.	Suhtautuminen ravitsemusasioihin.....	16
3.	Suhtautuminen mediasta saatavaan tietoon .....	17
4.	Ravitsemusasioiden seuraaminen .....	18
5.	Tiedonhaku .....	18
6.	Median vaikutus omaan ravitsemuskäyttämiseen .....	21
7.	Mediasta saatavan tiedon luotettavuuden arviointi .....	22
8.	Tiedon jakaminen.....	23
7	Pohdinta.....	23
1.	Suhtautuminen mediasta saatavaan ravitsemustietoon .....	23
2.	Median vaikutus omaan ravitsemuskäyttämiseen .....	24
3.	Median luotettavuuden arviointi.....	25
8	Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet .....	26
	Lähteet .....	27

## Liitteet

- Liite 1 Tutkimuslupahakemus
- Liite 2 Kyselylomake
- Liite 3 Yhteistyösopimus
- Liite 4 Saatekirje kyselylomakkeeseen

# 1 Johdanto

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Selvitämme opinnäytetyössämme millaisia ajatuksia erilaiset ravitsemukseen liittyvät uutiset, valokuvat, kirjoitukset, sekä otsikoinnit herättävät ammattikorkeakouluopiskeijoissa, ja onko niillä vaikutuksia heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Selvitämme myös, minkä perusteella opiskelijat määrittelevät lähteiden luotettavuuden.

Ravitsemuskäyttäytyminen määritellään ravintoon kohdistuvaksi käyttäytymistai-pumukseksi. Ravitsemuskäyttäytyminen on enemmän kuin ravitsemustottumukset, sillä tämä sisältää päivittäisen ravinnon käyttöä tarkemmin kattaen mm. ateriarhythmin ja syödyn ruoan määrän. (Niskala 2006.)

Käsitteenä media mielletään usein epäselväksi ja laajaksi. Medialla viitataan niin viestinnän välineisiin, välineiden toimintatapaan sekä sen sisältöön (Karppinen, Jääsaari & Kivikuru 2010). Karppinen ym. ovat tehneet tutkimuksen median val-lasta kansalaisten silmin. Tämän tutkimuksen mukaan suomalaiset uskovat van-kasti median valtaan. Tutkimuksen perusteella 84% ajattelee median vallan li-sääntyneen viime vuosina. Mediaa pidetään siis merkittävänä yhteiskunnallisena vallankäyttäjänä.

Sosiaalisella medialla tarkoitetaan internetin uusia palveluita ja sovelluksia, joissa mahdollistetaan käyttäjien välinen kommunikaatio ja oma sisällöntuotanto. Sana ”sosiaalinen” viittaa ihmisten väliseen kanssakäymiseen ja ”media” informaati-on sekä kanaviin, joiden avulla tietoa voidaan jakaa ja välittää eteenpäin. Perin-teisestä joukkoviestinnästä sosiaalinen media eroaa niin, etteivät käyttäjät ole ai-noastaan tiedon vastaanottajia, vaan voivat myös jakaa tietoa, kommentoida tois-ten kirjoittamia ja jakamia asioita, tutustua ihmisiin sekä merkitä suosikkeja. Tun-nusmerkkejä sosiaaliselle medialle ovat helppokäyttöisyys, nopea omaksutta-vuus ja maksuttomuus. (Hintikka 2017.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoilla tarkoitamme tässä opinnäytetyössä Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoita jokaiselta alalta. Medialla tarkoitamme työs-sämme internetin eri sivustoja, lehtiä, televisiota sekä sosiaalista mediaa.

Aihe on ajankohtainen, sillä medialla tavoitetaan koko ajan enemmän ihmisiä (Nousiainen & Vänni 2016). Myös ravitsemusasiat puhuttavat nykyisin monia. Idean opinnäytetyömme aiheeseen saimme ammatillisen harjoittelun kautta, jossa työskentelimme hyvinvointivalmentajina. Tässä harjoittelussa saimme tietoa ravitsemuksesta ja suomalaisten tietämyksestä tai tietämättömyydestä ravitsemusasioita kohtaan. Valmennuksien aikana huomasimme, että ihmisillä on paljon mediasta saatua tietoa, mutta sen oikeellisuus on kyseenalaista. Lähdimme tämän pohjalta työstämään opinnäytetyötämme ideaseminaarissa toukokuussa 2016 ja aloimme suunnitella opinnäytetyön toteutusta laajemmin marraskuussa 2016.

## **2 Ravitsemuskäyttäytyminen ja media**

Tässä kappaleessa käymme läpi opinnäytetyömme taustaa teoreettisesta näkökulmasta. Avaamme ravitsemukseen ja mediaan liittyviä käsitteitä.

Teoreettinen viitekehiksemme perustuu huolellisesti tehtyyn tiedonhakuun. Teimme systemaattisesti hakuja eri tietokannoista. Tiedonhaussa käytimme Saimaan ammattikorkeakoulun Saimia Finna -hakuportaalia sekä aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Haimme tietoa mm. sanoilla ravitsemus, ravitsemuskäyttäytyminen, opiskelija, opiskeljaruokailu, media, sosiaalinen media ja vaikutus. Hyödynsimme aineistonkeruussa myös THL:n ja Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisuja ja suosituksia. Arvioimme löytämiämme lähteitä julkaisijan, julkaisutahon ja julkaisuvuoden perusteella.

### **1. Suomalaisväestön terveyskäyttäytyminen**

Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymistä ja terveyttä on tutkittu vuosittain toteutettavien kyselyiden avulla vuodesta 1978 alkaen terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen toimesta. Tutkimuksessa selvitetään suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytymistä ja terveyttä koskien mm. tupakointia, alkoholin kulutusta sekä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Tutkimusten tulokset ovat osoittaneet elintapojen ja ruokailutottumuksien kehittyneen myönteiseen suuntaan vuosien varrella. Tutkimuksen mukaan esimerkiksi kasvisten päivittäinen syönti ja rasvattoman maidon juonti ovat lisääntyneet. Myös kasvirasvojen käyttö on lisääntynyt

vuosien saatossa. Vaikka työmatkaliikunta on vähentynyt, suomalaiset liikkuvat enemmän vapaa-ajalla. (THL.)

Käsitlemme laajemmin ravitsemuskäyttäytymistä ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Työssämme huomioimme käsitteenä myös terveyskäyttäytymisen, sillä ravitsemuskäyttäytyminen on tärkeä osa terveyskäyttäytymisen kokonaisuutta.

## **2. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden suhtautuminen ravitsemukseen**

Ravinnolla on suuri merkitys ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin kaikissa elämänvaiheissa. Päivittäisten aterioiden tulisi olla ravitsemussuositusten mukaisia, ja huomiota on kiinnitettävä rasvojen ja hiilihydraattien laatuihin sekä suolan määrään (Kela, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016). Hiilihydraatit ovat nopeaa käyttöenergiaa, proteiinia elimistö käyttää rakennusaineena ja rasvoja varastoenergiana. Koostamalla ruokavalion näistä ravintoaineista elintoiminnot saavat energiaa ja näin ravinnon tärkein merkitys tulee esille (Aro 2003, 31). Ihmisten energiantarve vaihtelee yksilöllisesti. Havaintojen mukaan ravintoaineet ovat tasapainossa parhaiten, kun reilu puolet ravinnon energiasta saadaan hiilihydraateista, vajaa kolmannes rasvoista ja loppuosa proteiineista (Aro 2003, 31-32). Epäterveellistä painonnousua voidaan välttää pitämällä rasvojen saanti alle 30% kokonaisenergiamäärästä, ja kiinnittämällä huomiota tyydyttymättömiin rasvoihin (WHO 2015).

Suomessa Valtion ensimmäiset ravitsemussuositukset on julkaistu vuonna 1987 ja niiden uudistettu versio vuonna 1998. Ravintoarvojen suositukset lasketaan ravintoaineiden arvioidun keskimääräisen tarpeen mukaan ja siitä saadun hajonnan perusteella sen verran suuremmiksi, että tulokset vastaavat suurin piirtein koko terveen väestön tarvetta. Tällöin pystytään suunnittelemaan suurten ryhmien joukkoruokailuja, kuten koulujen ruokalistoja ravitsemussuositusten mukaisiksi. (Aro 2003, 169-171.) Tulee huomioida, että nämä ovat suosituslukuja ja tarpeet ravintoaineiden saantiin vaihtelevat yksilöllisesti. Oma ravintoaineiden tarvetta onkin hankala arvioida ja laskea itse.

Nykyisin ravitsemussuosituksiin on voitu liittää väestön käyttöön tarkoitettuja suuntaa antavia suosituksia, kuten kovien rasvojen välttämistä. Sanallisilla ilmauksilla pyritään välttämään väärinkäsityksiä, jotka voivat numeraalisesta tiedosta syntyä (Aro 2003, 169). Ravitsemussuositusten mukaisella ruokavaliolla pystytään takamaan monipuolinen, vaihteleva ja terveellinen kokonaisuus. Suositusten mukainen ruokavalio yhdistettynä tasaiseen ateriarytmiin tukee painonhallintaa, estää hampaiden reikiintymistä ja pitää energian saannin tasaisena (Valtionravitsemusneuvottelukunta 2014). Myös runsaalla sokeria sisältävien tuotteiden nauttimisella on nähtävissä negatiivinen vaikutus. Sokerin saantia ei suositella yli 5% enempää kokonaisenergiamäärästä. Myös suolankäytön ollessa alle 5g vuorokaudessa voidaan ehkäistä verenpaineen nousua, sydänsairauksia ja riskiä verisuonitukoksille. (WHO 2015.)

Vaikka ravitsemusta ja aterioiden koostamista ohjaavat ravitsemussuosituksset, jokainen mieltää itse mitä terveelliseen ruoka-annokseen kuuluu. Tämän mielikuvan syntymiseen voivat vaikuttaa erilaiset kuvat ja annoksen esillepano. Ruoka voi saada näyttämään terveelliseltä ja ravitsemussuosituksen mukaiselta asettelamalla sen lautaselle ja lisäämällä esimerkiksi värikkäitä kasviksia annokseen. Laadukkaalla ruokavaliolla on merkitystä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin jokaisessa elämänvaiheessa (Freeman 2007). Opiskelujen aikaan hyvä ruokavalio ja elämäntavat tukevat oppimista ja jaksamista.

Ammattikorkeakouluopiskelijoilla on mahdollisuus syödä päivittäin ravitsemussuosituksen mukainen Kela-korvattu lämmin ateriala. Tämän tulisi kattaa noin kolmannes päivittäisestä energian tarpeesta. Kelan tutkimuksen mukaan yli puolet opiskelijoista ajattelee ruokaa valitessaan sen terveellisyyttä. Terveystietoisimpia olivat yliopistossa opiskelevat naiset, kun taas vähiten terveystietoisia ammattikorkeakoulussa opiskelevat miehet. (Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016.)

Suomessa uutena ilmiönä ovat nousseet ravitsemustrendit ja ruokavaliot (Liimatainen 2014, 5). Näiden suureen leviämiseen isona osana on vaikuttanut sosiaalinen media, jonka kautta erilaiset julkaisut ja mielipiteet jaetaan helposti. Kelan ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan tutkimuksen mukaan eriytyisruokavalioidi-



den koostamisessa tulee huomioida ravintoarvojen täyttyminen. Esimerkiksi vegeaaniruokavaliossa tulee kiinnittää tarkkaavaisuutta B12-vitamiinin, D-vitamiinin, kalsiumin, raudan ja proteiinin saantiin. Laihdutusruokavaliossa sen sijaan huomion tulee kohdistua D-vitamiinin, kalsiumin ja välttämättömien rasvahappojen saantiin. (Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016.)

Mediassa on saatavilla paljon erilaisia laihdutusvinkkejä ja erityisruokavalioita, mutta on kyseenalaistettavaa osaavatko ihmiset huomioida ravintoarvojen täytty-misen esimerkiksi lihan jäädessä pois ruokavalioista. Selvitämme osaavatko ihmiset huomioida ravitsemussuosituksot, kun tiedonlähteenä käytetään asiantun-tijoiden sivustojen tai ravitsemusterapeutin palveluiden sijaan median julkista tie-toa.

### **3. Median vaikutus omaan ravitsemuskäyttäytymiseen**

Media on nykypäivänä suuressa roolissa jokapäiväisessä elämässämme. Us-komme median jatkuvaan kehittymiseen ja yleistymiseen koko kansan keskuu-nessa. Koska ravitsemusasiasot ovat pinnalla, näkyy se myös kaikessa mediassa. Vaikka uutta tutkimustietoa tulee jatkuvasti tieteellisiin lehtiin, se on epäsuosit-tu tiedonlähde useimmille kuluttajille. Yleisempää on etsiä tietoa julkisesta medi-asta, kuin lääkäreiltä tai ravitsemusterapeuteilta (Shiratori & Kinsey 2011, 4).

Medialla pyritään vaikuttamaan ihmisten käyttäytymiseen tai asenteisiin joko ta-hallisesti tai tahattomasti. Tahallisella vaikuttamisella tarkoitetaan esimerkiksi mainostamista, poliittista vaikuttamista tai suostuttelua. Tahattomaan vaikuttami-seen kuuluu esimerkiksi julkisuudenhenkilöiden käyttäytymisestä tai asenteista otettava malli. (Salokoski & Mustonen 2007.)

Median vaikutus voi näkyä monella eri tavalla ihmisen toiminnassa ja tavassa havainnoida todellisuutta. Vaikutus voi olla suora tai epäsuora. Mikäli vaikutus on suora, tällöin yksi tai useampi vaikutte muuttaa suoraan ihmisen tietoisuutta, asennetta tai käyttäytymistä. Epäsuorassa vaikutuksessa taas useammat vaikut-teet toimivat keskenään, jolloin ne yhdistyneenä vaikuttavat käyttäytymiseen tai asenteisiin. (Salokoski ym. 2007.)

Sosiaalista mediaa voidaan kutsua internetin uudistuneeksi kehitysmuodoksi. Sen kolme tärkeintä avainsanaa ovat avoimuus, vuorovaikutus ja viestintämuotojen yhdistäminen (Laitinen & Rissanen 2007). Sosiaalinen media on tällä hetkellä yksi vaikutusvaltaisimmista ilmiöistä. Esimerkiksi Facebookilla on jo nyt yli 500 miljoonaa käyttäjää (Huisman 2011). Sosiaalisella medialla on suuri vaikutus niin yhteiskuntaan, organisaatioihin, kuin yksittäisiin ihmisiin. Niin yksittäiset henkilöt, kuin erilaiset yritykset ja organisaatiot ovat oppineet mainonnassa hyödyntämään sosiaalista mediaa. Mediaan kuuluu iso joukko eri kanavia, joiden kautta esimerkiksi erilaiset julkaisut ja mielipiteet tavoittavat useita ihmisiä. (Nousiainen & Vänni 2016.)

Aikaisempaa tutkimusta aiheesta on tehty niin ravitsemusta käsittelevien blogien vaikutuksesta ihmisten ostokäyttäytymiseen, kuin itse median vaikutuksesta ravitsemustietoon ja ruokavalintoihin. Esimerkiksi Shiratori ym. osoittaa tutkimuksessaan medialla olevan merkityksellinen positiivinen vaikutus ihmisten ravitsemuskäyttäytymiseen. Tutkimuksen mukaan julkaisut yleisessä sosiaalisessa mediassa voivat olla vaikuttava viestintätapa väestön terveyden edistämiseksi. (Shiratori ym. 2011, 3) Liimatainen on tarkastellut opinnäytetyössään blogien vaikutusta hyvinvoinnista ja ravitsemuksesta kiinnostuneiden kuluttajien ostokäyttäytymiseen. Blogit ovat kuluttajien keskuudessa suosittu lähde haettaessa tietoa ravitsemuksesta. Tutkimukseen osallistuneista kaksi kolmasosaa oli hankkinut ravitsemustuotteita itselleen tärkeän bloggaajan suosituksesta. (Liimatainen 2014, 49). Etenkin ostopäätösten tekemiseen halutaan apua henkilöltä, jonka uskotaan tietävän asiasta. Tämä korostuu sitä enemmän, mitä kalliimpi tuote on kyseessä. Näin toimitaan erityisesti silloin, jos kyseessä on tuote tai palvelu, josta kuluttajalla itsellään ei ole paljon tietoa (Hawkins ym. 1998).

Laajennamme omassa työssämme kuluttajakäyttäytymisen tarkastelua blogimaailman ulkopuolelle ja huomioimme myös muiden suurien medioiden vaikutukset nuorten kuluttajien ravitsemuskäyttäytymiseen.

### **3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Selvitämme opinnäytetyössämme millaisia ajatuksia erilaiset ravitsemukseen liittyvät uutiset, valokuvat, kirjoitukset sekä otsikoinnit herättävät ammattikorkeakouluopiskeijoissa, ja onko niillä vaikutuksia heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Selvitämme myös, minkä perusteella opiskelijat määrittelevät lähteiden luotettavuuden.

Hoitotyössä tietotekniikan käyttö kehittyy jatkuvasti. Tavoitteenamme on tämän opinnäytetyön avulla lisätä terveydenhoitajien tietoisuutta median vaikutuksesta opiskelijoiden ravitsemuskäyttäytymiseen. Terveydenhoitajan työssä korostuu työpaikasta ja työtehtävästä riippumatta ravitsemukseen liittyvä neuvonta ja ohjaus. Terveydenhoitajan tulisi tietää mitä kanavia ihmiset kuuntelevat ja seuraavat, ja osata myös ohjata heitä etsimään tietoa luotettavista lähteistä sekä olla itse tietoinen ajankohtaisista ravitsemustrendeistä.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten ammattikorkeakouluopiskelijat suhtautuvat mediasta saatavaan ravitsemustietoon?
2. Miten ammattikorkeakouluopiskelijat arvioivat median vaikuttavan omaan ravitsemuskäyttäytymiseen?
3. Miten ammattikorkeakouluopiskelijat arvioivat mediasta saatavan tiedon luotettavuutta verrattuna asiantuntijoilta saatavaan tietoon?

### **4 Opinnäytetyön toteutus**

Tässä kappaleessa kerromme menetelmistä, joilla keräsimme aineiston sekä aineiston analysoinnista.

## 1. Aineistonkeruu

Opinnäytetyömme kohderyhmänä olivat Saimaan ammattikorkeakouluopiskelijat kaikilta aloilta, iästä ja sukupuolesta riippumatta. Vastaajien monipuolisuus mahdollisti meille aiheen tarkastelun monesta eri suunnasta. Saimaan ammattikorkeakoulussa voi opiskella sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinnon, tekniikan AMK-tutkinnon, liiketalouden AMK-tutkinnon, matkailu- ja ravitsemusalan AMK-tutkinnon tai kulttuurialan AMK-tutkinnon (Saimia).

Kyselymme koostui niin määrällisistä kuin laadullisista kysymyksistä. Selvitimme tarvittavat asiat suljetuilla eli stukturoiduilla kysymyksillä, likert-asteikolla sekä tarkentavilla avoimilla kysymyksillä. Tavoitteenamme oli saada vähintään 50-100 vastaajaa, jotta tutkimustulos olisi mahdollisimman luotettava. Riittävä vastauksien määrä mahdollisti myös eri alojen, sukupuolten ja ikäryhmien vertailua. Kyselymme tavoitti hyvin kohderyhmän ja saimme yhteensä 215 vastaajaa.

Käytimme opinnäytetyömme aineistonkeruussa sähköistä kyselylomaketta, jonka teimme Webropol-ohjelmalla. Loimme tutkimuskysymystemme perusteella kyselylomakkeen (liite 3), johon opiskelijat saivat vastata internetissä. Uskoimme tämän toteutustavan tavoittavan parhaiten kohderyhmään kuuluvat vastaajat. Tarjosimme näin myös vastaajille joustavan aikataulun vastaamiseen. Kyselysämme selvitimme ensimmäisenä taustamuuttujat. Näihin kuuluivat opiskeltavien alojen erot, ikäerot ja sukupuolierot. Tutkimuskysymykset jaotimme pääkysymyksiin ja niiden alakysymyksiin. Kysymykset 5-8 käsittelivät suhtautumista ravitsemusasioihin, kysymykset 9-10 median vaikutusta omaan ravitsemuskäyttäytymiseen ja kysymykset 11-21 tiedonhakua ja luotettavuuden arviointia. Loimme kysymykset niin, että saimme vastauksista mahdollisimman tarkkoja ja todenmukaisia. Tämä vahvisti tutkimuksen reliabiliteettia eli luotettavuutta (Heikkilä 2014, 28).

Selvitimme kyselylomakkeessamme mm. miten opiskelijat arvioivat tiedon luotettavuutta ja millaiset asiat tiedon hankinnassa kiinnostavat: ihmisten omat kokemukset vai tutkittu tieto, sekä miten opiskelijat arvioivat löytämänsä/saamansa tiedon vaikutuksia.

Kysely toteutettiin Wepropol-ohjelmassa 27.3-14.4.2017. Kyselyä markkinoitiin opiskelijoiden keskuudessa Saimaan ammattikorkeakoulun internetsivuilla opiskelijoille tarkoitetulla ilmoitustaululla, Facebookissa Saimaan ammattikorkeakoulun, Saikon sekä terveydenhoitajaopiskelijoiden Facebook-seinillä. Kaveripiirissämme on paljon koulumme opiskelijoita, joten saimme levitettyä kyselyn linkkiä heidän kauttaan.

Tarkoituksenamme oli myös selvittää ravitsemusterapeuttien näkökulmaa aiheeseen liittyen toteuttamalla heille oma kyselylomake. Näin olisimme voineet vertailla ravitsemusterapeuttien ja opiskelijoiden näkökulmia median vaikutuksesta ravitsemuskäyttäytymiseen. Ravitsemusterapeuttien vastaajamäärän jäätyä hyvin pieneksi, emme kuitenkaan pystyneet toteuttamaan vertailua ja liittämään sitä osaksi työtämme.

## **2. Aineiston analysointi**

Tutkimusaineistomme analysoinnin teimme touko-heinäkuussa 2017. Analysoimme tutkimusaineistoa tilastollisin menetelmin huomioiden siinä niin määrällisen kuin laadullisen tutkimuksen analysointimenetelmät. Kvantitatiivisten eli määrällisten kysymysten analysointi tapahtui yksiselitteisemmin ja tutkimuksen jako selvemmin erottuviin osiin kuin kvalitatiivisen eli laadullisten kysymysten analysointi (Heikkilä 2014, 15). Tutkimustulokset saimme prosentteina, keskiarvoina sekä frekvensseinä. Yksittäisillä sanallisilla ilmauksilla selkeytimme numeerisia tutkimustuloksia. Käytimme myös taulukoita selkeyttääksemme lukijalle prosenttilukujen tuloksia.

Suorien kysymysten tulokset tallentuivat tilastolliseen Webropol-ohjelmaan automaattisesti kyselyn päätyttyä. Etuna strukturoiduissa kysymyksissä oli niiden tallentuminen suoraan numeerisessa muodossa, jolloin erillistä koodausta ei tarvittu (Tilastokeskus). Tilastollisen ohjelmiston tulokset jäävät vain numeroiksi, ellei niiden merkitystä avaa asetettujen tutkimuskysymysten mukaan. Analysoimme saamiamme tutkimustuloksia opinnäytetyön Pohdinta- osiossa. Suorien kysymysten raportoinnissa tulee kuitenkin välttää mekaanista raportointia, jonka vuoksi nostimme raporttiimme tutkimustulosten oleellisimpia osioita (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Avoimissa kysymyksissä käytimme induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä (Kylmä ym. 2003). Toisin kuin strukturoiduissa kysymyksissä, avoimien kysymysten vastausten analysointia emme voineet toteuttaa suoraan internet-ohjelmaa apuna käyttäen. Laadulliseen analyysiin ei ole käytössä mitään työkaluja, vaan vastaukset tulee käydä läpi yksitellen (Saaranen-Kauppinen ym. 2006). Analyysiprosessissa laadullinen aineisto puretaan ensin osiin, tämän jälkeen yhdistetään aineiston samankaltaiset vastaukset yhteen. Lopuksi aineisto kootaan yhdeksi selkeäksi kokonaisuudeksi niin, että se vastaa tutkimuskysymyksiin mahdollisimman kattavasti (Kylmä ym. 2003).

Nostimme avoimista vastauksista yleisimpiä sekä kiinnostavimpia kommentteja, jotka vastasivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiimme. Analysointia helpottaaksemme jaoimme kyselylomakkeen kysymykset valmiiksi teemoittain osikoilla, jolloin pystyimme kätevästi selvittämään mitkä asiat kuuluvat yhteen. Tavoitteena on tiivistää, pilkkoa, eheyttää, purkaa, koota ja täydentää saatua materiaalia (Saaranen-Kauppinen ym. 2006).

Pohdinnassa avasimme tutkimustuloksiamme ja teimme niistä omia johtopäätöksiä sekä kokonaisarviointia. Myös pohdintavaiheessa tutkimuskysymykset ja niihin vastaaminen tulee pitää mielessä. Pohdinnassa myös arvioidaan oman aineiston soveltuvuutta ja onnistuneisuutta sekä mietitään jatkotutkimusaiheita (Saaranen-Kauppinen ym. 2006).

## **5 Eettisyys ja luotettavuus**

Jotta opinnäytetyömme olisi mahdollisimman hyödyllinen ja herättäisi mielenkiintoa lukijoissa, tiedon luotettavuutta oli arvioitava jo mittarin kehittämisvaiheessa. Huomioimme mittaria laatiessa mitä todella halusimme kysymyksillä selvittää. Tässä on kyse validiteetista eli mittauksen oikeellisuudesta (Heikkilä 2014, 27-28). Validiteettiin vaikuttaa myös vastaajien totuudenmukaisuus. Tämän huomioimme tekemällä kysymykset mahdollisimman helposti vastattaviksi. Luotettavuuden lisäämiseksi kyselyn vapaaehtoisuus sekä oikeanlaisten aineistokeruu- ja analysointimenetelmien hallitseminen olivat tärkeitä. Vapaaehtoinen kysely tuki vastaajien mielenkiintoa ja halua vastata kyselyyn rehellisesti.

Opinnäytetyötämme varten anoimme tutkimusluvan joulukuussa 2016 (liite 1) Saimaan ammattikorkeakoulun rehtorilta Anneli Pirttilältä. Kyselylomakkeen alkuun laadimme saatetekstin, jonka tarkoituksena oli motivoida vastaaja kyselylomakkeen täyttämiseen ja kertoa esitietoja kyselyn tarkoituksesta. Saatetekstin sisältö voi ratkaista ryhtyykö vastaaja täyttämään kyselyä lainkaan (Heikkilä 2014,59).

Ennen varsinaisen kyselyn julkaisemista esitestasimme kyselyn tammikuussa 2017 viidellä kohderyhmään kuulumattomalla henkilöllä. Esitestauksen avulla selvitimme kyselyn rungon selkeyttä ja ymmärrettävyyttä. Varsinaiseen kyselyyn emme tehneet muutoksia esitestauksen jälkeen.

Huomioimme aiheen sensitiivisyyden pitämällä kyselyn anonyyminä. Aihe antoi vastaajille mahdollisuuden pohtia omia ajatuksia ravitsemuskäyttäytymisestään sekä median vaikutusta omiin tapoihin. Luotettavuutta kyselyymme toi turvallinen kyselysivusto, vastauksien huolellinen säilyttäminen sekä vastauksien tunnistamattomuus.

Opinnäytetyömme työelämäohjaaja oli työn alkaessa Saimaan ammattikorkeakoulun Motiivissa työskentelevä fysioterapeutti Elina Ryhänen, joka vaihtui tammikuussa 2017 Elinan pois jäädessä hänen kollegaansa fysioterapeutti Hanna Bohmiin. Myös opinnäytetyömme ohjaaja vaihtui Anja Liimataisesta vuodenvaihteessa Kristiina Helmiseen. Muutokset eivät kuitenkaan vaikuttaneet työskentelemme merkittävästi.

## **6 Tulokset**

Tässä kappaleessa kerromme tutkimuskyselymme tulokset aihealueittain.

### **1. Taustatiedot**

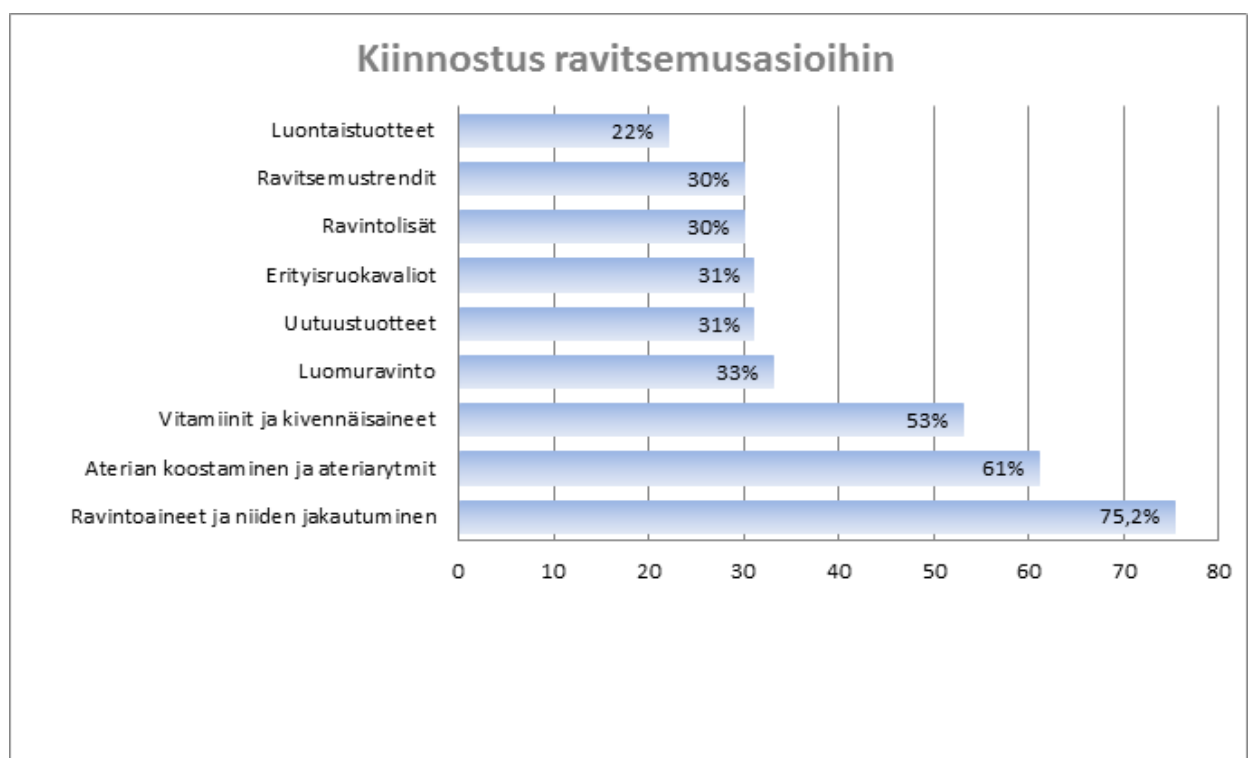
Saimme kyselyymme yhteensä 215 vastausta. Osa kysymyksistä oli monivalintakysymyksiä, joten kysymysten vastausmäärät vaihtelivat. Vastanneista 85% (n=183) oli naisia ja 15% (n=32) miehiä.

Suurin vastausprosentti tuli 21-25 vuotiaita, joita oli 58% (n=125). Yli 30 vuotiaita vastaajia oli 18% (n=39), 18-20 vuotiaita 12% (n=26) ja 26-30 vuotiaita 12% (n=25).

Vastaajista 78% (n=168) opiskeli Sosiaali- ja terveystieteiden alaa. Liiketalouden opiskelijoita oli 11% (n=23), tekniikan 7% (n=14), matkailu- ja ravitsemusalan 4% (n=8) ja kulttuurialan 1% (n=2).

## 2. Suhtautuminen ravitsemusasioihin

Monivalintakysymykseen jossa kartoitettiin kiinnostavimpia ravitsemusasioita, vastasi 210 opiskelijaa. Kiinnostavimmiksi ravitsemusasioiksi koettiin ravintoaineet ja niiden jakautuminen, joka kiinnosti 75,2% (n=158) vastaajista. Aterian koostaminen ja ateriaritmit kiinnostivat 61% (n=128), vitamiinit ja kivennäisaineet 53% (n=112), luomuravinto 33% (n=69), uutuustuotteet 31% (n=66), erityisruokavaliot 31% (n=65) ja ravintolisät 30% (n=63), erilaiset ravitsemustrendit kiinnostivat 30% (n=62) ja luontaistuotteet 22% (n=47) vastaajista. Muiksi kiinnostaviksi asioiksi mainittiin avoimessa kysymyksessä mm. uudet reseptit, ruoanlaitto, ateriamallit, ja erilaiset ruokailutottumukset. (Taulukko 1)



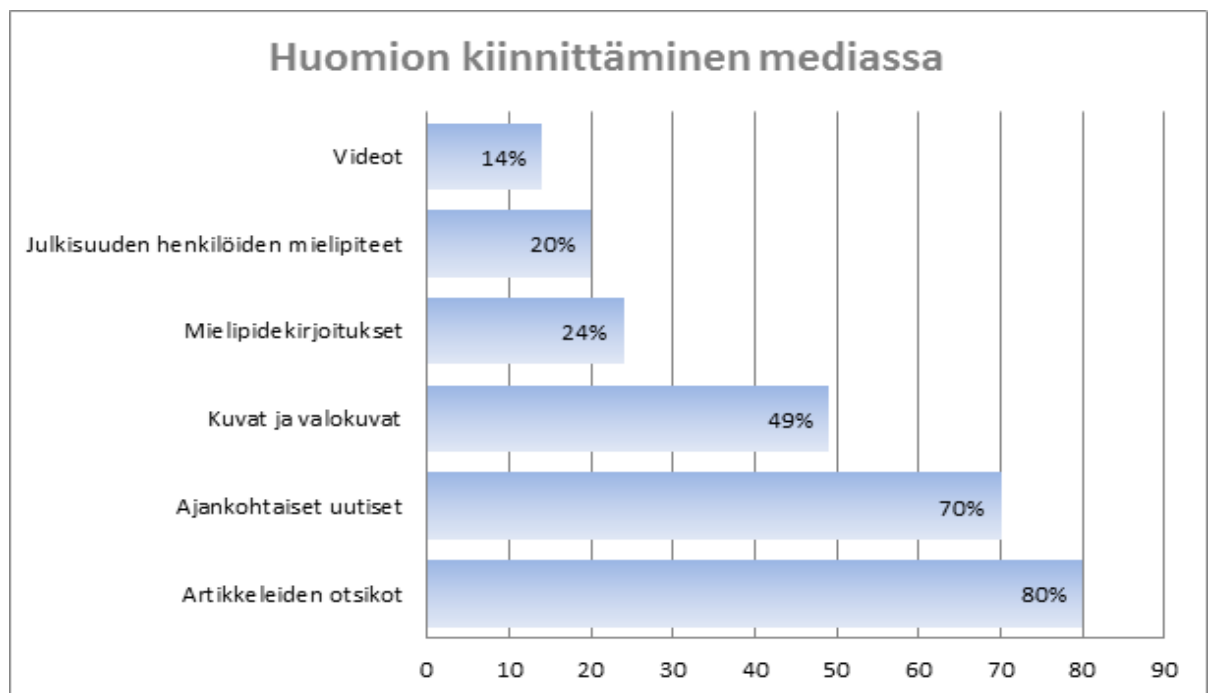


Taulukko 1: Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden kiinnostus ravitsemuksen eri osa-alueisiin.

### 3. Suhtautuminen mediasta saatavaan tietoon

Kyselyyn vastanneista 215 opiskelijasta 85% (n=178) vastasi kiinnittävänsä huomiota ravitsemukseen liittyvään uutisointiin. Lisäkysymykseen, jossa kysyttiin asioita, joihin huomio kiinnittyy, vastasi 204 opiskelijaa. Huomio kiinnittyi enimmäkseen artikkeleiden otsikoihin, joita seurasi 80% (n=164) vastaajista. Ajankohtaiset uutiset saivat 70% (n=142) huomion kiinnittymään, kuvat ja valokuvat kiinnostivat 49% (n=100) ja mielipidekirjoitukset 24% (n=48). Myös julkisuuden henkilöiden jakamat mielipiteet kiinnostivat 20% (n=41) ja videot 14% (n=28) vastaajista. (Taulukko 2)

Kuudesta avoimeen kysymykseen vastanneesta opiskelijasta kaikki kertoivat uutisoinnissa kiinnittävänsä huomiota vain tutkittuun tietoon perustuviin julkaisuihin.



Taulukko 2: Huomion kiinnittäminen mediassa

*"Usein otsikoiden väittämiin syntyy vastareaktio."*

#### 4. Ravitsemusasioiden seuraaminen

Säännöllistä ravitsemusasioiden seuraamista eri kanavien kautta kartoittavalla kysymyksellä saimme 188 vastausta. Kyselyn perusteella ravitsemusasioita seurattiin aktiivisimmin sosiaalisen median kautta. Sosiaaliseen mediaan katsotaan kuuluviksi esimerkiksi Facebook, Instagram, YouTube ym. Näiden kautta ravitsemusasioita seurasi 67% (n=126). Julkisen median artikkeleiden kautta ravitsemusasioita seurasi 48% (n=91) vastaajista. Tähän ryhmään kuuluu mm. Iltasanomien ja muiden iltapäivä- ja aikakausilehtien julkaisemat artikkelit. Tieteellisiä artikkeleita seurasi 37% (n=70), blogijulkaisuja 36% (n=67), ja sanomalehtiä 29% (n=54). Kysymykseen vastanneista 2% (n=4) ei seurannut ravitsemusasioita minäkään kanavan kautta.

Avoimen kysymyksen vastauksissa ravitsemusasioita mainittiin seurattavan myös televisiosta ja kirjallisuudesta.

#### 5. Tiedonhaku

Tietoa ravitsemuksesta median välityksellä haki 215 vastaajasta yhteensä 67% (n=145) ja muista lähteistä tai ei mistään 33% (n=70).

*"Mediasta varmaan ensin (helppouden takia), jos sieltä saatava tieto ei vaikuta luotettavalta tai on ristiriidassa omien kokemusten tai tiedon kanssa, niin sitten asiantuntijalta, jos siihen on mahdollisuus."*

*"Asiantuntija" saattaa olla aina sama henkilö, jolla on omat mielipiteensä. Monen asiantuntijan rakentava keskustelu erilaisista näkökulmista on enemmän uskottava, kuin yksin Fagelholm tai vaikkapa Heikkilä todistamassa omaa kantaansa mediassa."*

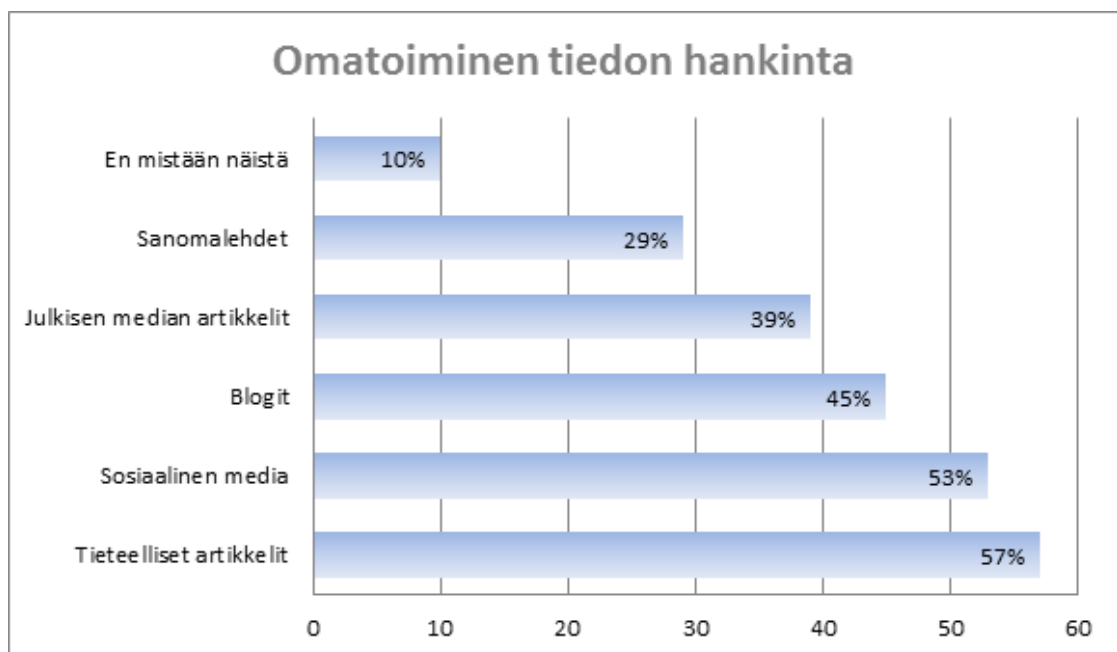
Kun vastaajilla oli mahdollisuus hakea ravitsemukseen liittyvää tietoa itse median välityksellä tai vaihtoehtoisesti kysyä asiantuntijalta, kysyisi 61% (n=132) tietoa asiantuntijalta. Omatoimisesti tietoa hakisi 48% (n=104). Vastaajista 2% (n=5) ei hakisi tietoa ravitsemukseen liittyen ollenkaan.

*"Luotan siihen, että asiantuntijoilla on tarjota tutkittua tietoa, siinä missä itse etsimällä eksyy helposti epämääräisten lähteiden äärelle."*

*"Vaikea ottaa yhteyttä asiantuntijaan. Pitkät jonotusajat esim. Terkkarille sellaisessa "ei-kiireellisessä" asiassa. Samoin kun ravitsemusterapeutillekin. Vaikea päästä, jos ei oo akuuttia hätää ruokavalioon liittyen (äkillinen allergia, sairauteen liittyvää ruokavaliohoito yms)."*

*"Haluan ensin asiantuntijan kertovan minulle ravitsemuksesta ja vastaavan kysymyksiini, koska luotan asiantuntijan tietävän mistä hän puhuu. Sen jälkeen perehtyisin asiaan vielä itse keskustelemalla läheisten kanssa ja etsimällä eri lähteistä tietoa."*

Monivalintakysymykseen, jossa kartoitettiin omatoimisen tiedon hankinnan lähteitä, vastasi 182 opiskelijaa. Tietoa etsittiin mieluiten tieteellisistä artikkeleista, joita hyödynsi 57% (n=103) vastaajista. Myös sosiaalinen media oli vastauksien perusteella käytetty tiedonhaun lähde. Vastaajista 53% (n=97) käytti sitä tiedonhaussa. Blogeista tietoa haki 45% (n=82), julkisen median artikkeleista 39% (n=71) ja sanomalehdistä 29% (n=53) vastaajista. 10% kyselyyn osallistujista haki tietonsa ravitsemusasioihin muualta kuin annetuista vaihtoehdoista. Avoimessa kysymyksessä muiksi tiedonhaun lähteiksi mainittiin mm. Google, kirjallisuus, yleisesti internet sekä terveysalan liittojen ja järjestöjen sivut. (Taulukko 3)



Taulukko 3: Omatoiminen tiedon hankinta

*"Mediassa tuodaan usein yksilökohtaisia kokemuksia esille ja silloin yleistettävyyks voi kärsiä. Mikä käy yhdelle ei välttämättä käy toiselle. Tämän takia mediassa kun kysyy esim. maidosta niin sota alkaa, puolesta ja vastaan."*

*"Media tarjoaa paljon tietoa, jolla ei ole tieteellistä taustaa. Median tarjoamasta tiedosta valtaosa perustuu kokemuksiin, muotiin ja myyntiin." "Eri medioista tulee seurattua noita "terveys" buumeja, kuten karppaus yms., tai lähinnä niiden älyttömyys. Miten ihmiset kokevat esim. näiden vaikutukset elämänlaatuun ja harjoitteluun vrt. siihen mikä niiden vaikutus tieteellisesti on ihmisen kehoon. Itse suosin normaalia lautasmallia eli kaikkea saa syödä kohtuudella."*

141 vastaajasta 60% haki tietoa ravitsemusasioihin muualta kuin median välityksellä. Näitä lähteitä olivat mm. ravitsemusterapeutti, lääkäri, terveydenhoitaja, Personal Trainer ja fysioterapeutti. Ravitsemusterapeuttia käytti tiedonhaussa 60% (n=85), lääkäriä 41% (n=58), samoin terveydenhoitajaa 41% (n=58). Personal Trainerin tietoa hyödynsi 40% (n=57) ja fysioterapeuttia 21% (n=29). Muita lähteitä käytti 10% (n=15) vastaajista. Avoimen kysymyksen mukaan tiedonhaussa hyödynnettiin myös kirjallisuutta sekä läheisiä, ystäviä ja tuttavlia jotka ovat perehtyneet asiaan.

*"Ravintokeskustelu on karannut käsistä ja monet artikkelit kärjistävät suhteettomasti referoimiaan tutkimuksia. Tästä syystä luottoni mediaan ravitsemuksen suhteen on pitkälti mennyt ja informaatiotulvan takia en jaksa myöskään seurata artikkeleita tutkimuksiin asti, kuten joskus aikaisemmin."*

*"Riippuen minkälaisesta asiasta on kyse. Vahvasti henkilökohtaiseen hyvinvointiin (esim. iho-ongelmiin) selvitän tiedon asiantuntijoilta. Urheiluun liittyvät ruokavalioasiat, lisäravinteet, vitamiinit ym. on helppoa selvittää omatoimisesti esim. Netistä"*

*"Eri medioista tulee seurattua noita "terveys" buumeja, kuten karppaus yms., tai lähinnä niiden älyttömyys. Miten ihmiset kokevat esim. näiden vaikutukset elämänlaatuun ja harjoitteluun vrt. siihen mikä niiden vaikutus tieteellisesti on ihmisen kehoon. Itse suosin normaalia lautasmallia eli kaikkea saa syödä kohtuudella."*

## 6. Median vaikutus omaan ravitsemuskäyttäytymiseen

Kysyimme opiskelijoiden mielipidettä siitä, vaikuttaako media ja sieltä saatu tieto omaan ravitsemuskäyttäytymiseen asteikolla 1-5, 1= ei vaikuta lainkaan, 2= vaikuttaa melko vähän, 3= en osaa sanoa, 4= vaikuttaa melko paljon ja 5= vaikuttaa erittäin paljon.

Eniten vaikutusta katsottiin olevan veden ja nesteiden juontiin (ka 3,2). Myös ostokäyttäytymiseen (ka 3,1) katsottiin medially olevan vaikutusta. Ravitsemustottumuksiin (ka 2,8), vitamiinien käyttöön (ka 2,6), ravintoainejakaumiin (ka 2,5), ruoan määrään sekä ateriaritmiin (ka 2,4) ja lisäravinteiden käyttöön (ka 2,2) opiskelijat arvioivat olevan melko vähäistä vaikutusta.

Kokonaisuudessaan kaikki yllämainitut osa-alueet huomioiden median vaikutus omaan ravitsemuskäyttäytymiseen (ka 2,7) oli melko vähäistä tai vastaajat eivät osanneet arvioida vaikutusta. Avoimissa vastauksissa korostui kuitenkin uusien ideoiden ja reseptien hyödyntäminen. Avoimia vastauksia saimme kysymykseen 21.

*"En anna median trendejen vaikuttaa, syön niin kuin olen kokemuksen kautta oppinut keholleni olevan hyväksi."*

*"Helpommin innostuu kokeilemaan jotain uutta tuotetta."*

*"Uudet ruokareseptit, ruuat."*

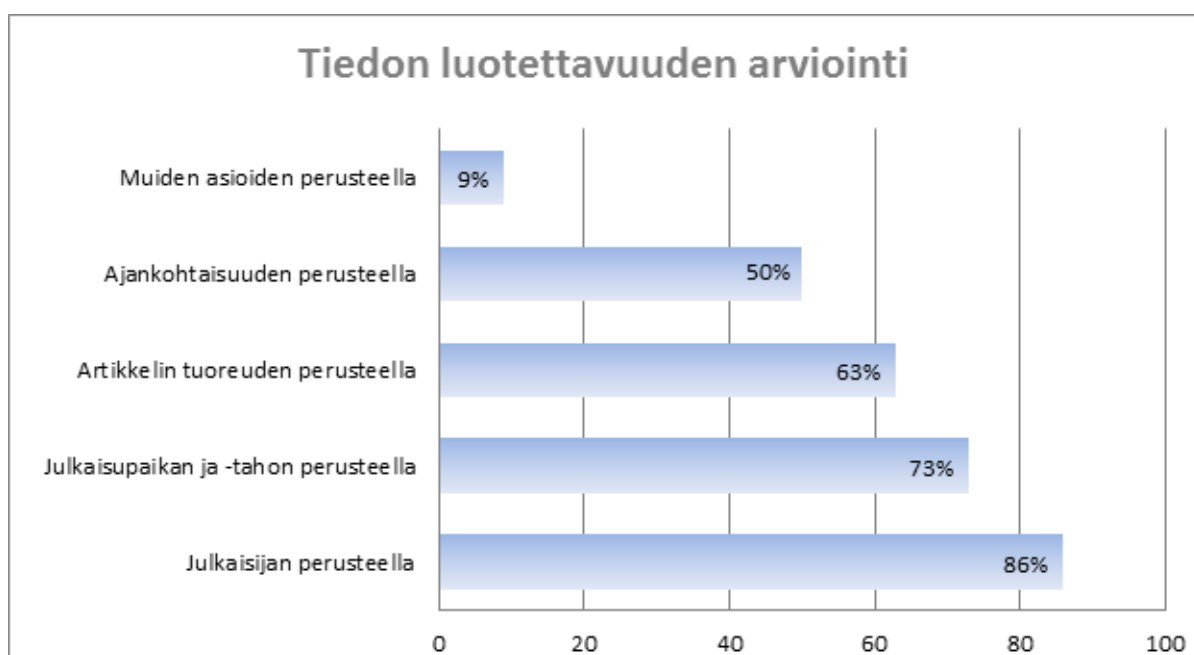
*"Lähes kaikki uudet reseptit, joita kokeilen, löytyvät mediasta."*

*"Ravinnon merkitys suorituskyvyn ja palautumisen (kilpailu/harjoitus/painonhallinta) kannalta"*

*"Laadukkaalla medially (esim. tieteelliset artikkelit) saattaa olla vaikutusta omiin ruokailutottumuksiin siten, että niistä ottaa omaan "ravintokäyttäytymiseen" vinkkejä."*

## 7. Mediasta saatavan tiedon luotettavuuden arviointi

Median välityksellä haetun tiedon luotettavuutta arvioitiin seuraavien asioiden perusteella; julkaisija, uutisen tai artikkelin tuoreus, ajankohtaisuus sekä julkaisupaikka ja julkaisutaho. Kysymykseen vastasi 206 opiskelijaa. Heistä 86% (n=175) arvioi luotettavuutta julkaisijan perusteella. Julkaisupaikkaan ja julkaisutahoon kiinnitti huomiota luotettavuuden arvioinnissa 73% (n=148). Artikkelin tuoreus vaikutti 63% (n=127) mielestä luotettavuuteen. Julkaisun ajankohtaisuus vaikutti 50% (n=102) mielestä ja muut asiat 9% (n=8). Muiksi asioiksi mainittiin mm. tiedon alkuperäinen lähde, tehtyjen tutkimusten määrä ja kirjoittajan omat mielipiteet ja asenne. Myös julkaisun jakajalla, mahdollisilla kaupallisilla kytkennöillä ja omalla tietämyksellä kyseisestä asiasta katsottiin olevan merkitystä. (Taulukko 4)



Taulukko 4: Tiedon luotettavuuden arviointiin liittyvät asiat

Asiantuntijalta saatua tietoa piti luotettavana 215 vastaajasta 87% (n=188). Asiantuntijalta saatavaan tietoon ei luottanut 14% (n=31) vastaajista. Oman ravitsemuskäyttäytymisen muuttamista median vaikutuksesta pohdittiin avoimissa kysymyksissä.

*"Usein otsikoiden väittämiin syntyy vastareaktio."*

## **8. Tiedon jakaminen**

215 vastaajasta 90% (n=193) piti saamansa tai löytämänsä ravitsemustiedon omanaan. Ravitsemustietoa omatoimisesti jakoi 10% (n=23) vastaajista. Ne, jotka tietoa jakoivat, tekivät sen mielellään sosiaalisen median kautta (Facebook, Instagram, Twitter yms.). Näitä kanavia tiedon jaossa käytti 67%(n=16) vastaajista. Viestien välityksellä tietoa jakoi 30%(n=7) ja kasvotusten keskustelemalla 30%(n=7).

## **7 Pohdinta**

Meille opinnäytetyön tekeminen opetti lähdekriittisyyttä, tutkitun tiedon hyödyntämistä tutkimuksen eri vaiheissa sekä aineiston analysointia. Koska kuuluimme itse kohderyhmään, pystyimme tarkastelemaan aihetta reflektiivisestä näkökulmasta. Myös tämä on osa ammatillista kehittymistä terveydenhoitajana.

Tutkimuksemme perusteella huomasimme ravitsemusasioiden kiinnostavan kohderyhmäämme, ja oli positiivista huomata, kuinka opiskelijat olivat miettineet omaa kantaansa aiheeseen. Kyselymme kiinnosti enemmän naispuolisia kuin miespuolisia opiskelijoita. Vastauksista voitiin kuitenkin huomata myös miesten kiinnostavan huomiota omiin ravitsemustottumuksiin ja tiedonhankintaan.

Alakohtaisesti kiinnostus jakautui selkeästi. Niin nais- kuin miesopiskelijoista suurin vastausprosentti tuli sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoilta. Uskomme tämän liittyvän siihen, että opiskelijoiden myötä ajatusmaailma siirtyy lähemmäs omaa alaa, jolloin myös ravitsemusasiat koskettavat ammatillisesti sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita muita enemmän. Positiivista oli kuitenkin saada vastauksia jokaisen Saimaan ammattikorkeakoulun alan opiskelijalta. Alakohtaisesti selkeitä eroja vastauksissa tai ajatuksissa median vaikutuksesta omaan ravitsemuskäyttäytymiseen ei ollut huomattavissa.

### **1. Suhtautuminen mediasta saatavaan ravitsemustietoon**

Vaikka moni opiskelija kertoi suhtautuvansa mediasta saatavaan ravitsemustietoon kriittisesti, tieto ja julkaisut aiheeseen liittyen kiinnostivat silti vastaajia. Myös erilaisten mielipidejulkaisujen lukeminen oli yleistä. Mediasta haettavan tiedon

kiinnostus jakautui tasaisesti niin ikä- kuin sukupuolijakaumassa. Ravintoaineista lähdettiin etsimään tietoa helpoiten. Naisten keskuudessa erityisruokavaliot, luontaistuotteet, luomuravinto, ravitsemustrendit sekä aterian koostaminen ja ateriarhythmit olivat suosituimpia tiedonhankinnan aiheita. Miehillä tiedonhankinta painottui ravintolisiin.

Ennako-oletuksemme vuonna 2011 tehdyn Shiratorin & Kinsleyn tutkimuksen perusteella oli, että opiskelijat kääntyisivät tiedonhankinnassa enemmän median puoleen kuin että he turvautuisivat asiantuntijoihin, kuten lääkäreihin tai fysioterapeutteihin. Tuloksien perusteella opiskelijat kääntyvät kuitenkin tilaisuuden saadessaan asiantuntijoiden puoleen.

Shiratorin & Kinsleyn tutkimuksen mukaan vuonna 2011 myös tiedonhaku tieteellisistä lehdistä oli epäsuosittua kuluttajille. Meidän kyselymme osoitti tiedonhaun tieteellisistä artikkeleista olleen suositumpaa kuin muualta mediasta, sillä yli puolet vastaajien omatoimisesta ravitsemustiedonhausta kohdistui tieteellisiin artikkeleihin.

Median helppous, nopeus ja tiedonhankinnan ajankohtaan sitomattomuus lisäsivät opiskelijoilla median käyttöä tiedonhankinnan lähteenä. Vastausten perusteella asiantuntijoihin turvauduttiin helposti isojen muutosten aikana tai terveyteen vaikuttavissa asioissa, mutta pienemmät kokeilunhalusta ja mielenkiinnosta tehtävät etsinnät hoidettiin mielellään itsenäisesti etsimällä.

## **2. Median vaikutus omaan ravitsemuskäyttäytymiseen**

Niin nais- kuin miesopiskelijatkin kiinnittivät huomiotaan ravitsemusasioihin mediassa. Mielestämme merkittävää oli huomata naisten kiinnostus lähteä etsimään tietoa ja muokkaamaan omaa ruokavaliotaan lukemansa tai kuulemansa perusteella miehiä herkemmin.

Mediasta saadulla tiedolla katsottiin olevan suurin merkitys veden ja nesteiden juontiin. Tämä oli yllättävä tulos, sillä veden ja nesteiden juontia painotetaan jo varhaisnuoruudessa osana terveystietokasvatusta. Lisäravinteiden käyttöön medially ei juurikaan opiskelijoiden keskuudessa ole vaikutusta. Tämä oli mielestämme



yllättävää, sillä mediassa sekä sosiaalisessa mediassa on paljon lisäravinnemainoksia, suosituksia ja kokemuksia, joilla pyritään motivoimaan ihmisiä uusien tuotteiden kokeiluun. Kokonaisuudessaan opiskelijat arvioivat median vaikutuksen yllättävän vähäiseksi. Prosessin alussa oletimme median vaikutuksen opiskelijoiden ravitsemuskäyttäytymiseen olevan saamiamme tuloksia suurempi, sillä erityisesti sosiaalisessa mediassa ravitsemustietoa jaetaan paljon, ja tuotteita ja palveluita markkinoidaan kuluttajille monien eri kanavien ja vaikuttajien kautta. Oletuksemme opiskelijoiden käyttäytymiseen perustui siihen, että kyselymme kohderyhmä käyttää mediaa aktiivisesti, ja on näin ollen markkinoinnin vaikutuspiirissä jatkuvasti ja siten alttiimpia muuttamaan omaa käyttäytymistään saadun tiedon perusteella.

Liimataisen (2014) mukaan kaksi kolmasosaa kuluttajista oli hankkinut itselleen ravitsemustuotteita bloggaajan suosituksesta. Meidän tutkimuksemme mukaan ravitsemustiedonhankinnassa blogeja hyödynsi 45% kaikista vastaajista, eli ravitsemustiedonhankinta blogikirjoitusten kautta on edelleen suosiossa myös opiskelijoiden keskuudessa. Tänä päivänä on suosittua seurata mediassa ja blogien välityksellä eri urheilijoita ja kerätä heiltä inspiraatiota urheilun ja ruokavalion yhteensovittamiseen, hyvinvointiin ja kauneuteen.

### **3. Median luotettavuuden arviointi**

Kyselymme perusteella vastaajat osoittautuivat olevan hyvinkin lähdekriittisiä ruokavalioasioissa sekä tiedon luotettavuuden arvioinnissa. Sosiaalisen median kautta ravitsemustietoa jaetaan lähes päivittäin, minkä vuoksi erilaisiin ravitsemusasioihin törmää miltei automaattisesti. Yllättävää kuitenkin oli, kuinka suuri osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista piti löytämänsä ravitsemustiedon omaan, eikä jakanut sitä eteenpäin. Naisista vain 11% ja miehistä 9% jakoi tietoa eteenpäin sosiaalisen median kautta. Ajattelimme tähän vaikuttavan esimerkiksi epävarmuuden tiedon luotettavuudesta.

Useat opiskelijat epäilivät asiantuntijoilta saatavan tiedon soveltuvuutta omiin tarpeisiin, ja pitivät asiantuntijoiden tietoa yleisellä tasolla soveltuvaksi. Epäilykset asiantuntijoiden henkilökohtaisten uskomusten vaikutuksesta tietoon olivat usei-

den opiskelijoiden mielessä. Myös eri asiantuntijoiden väliset mielipide-erot las-  
kivat luotettavuutta opiskelijoiden silmissä. Asiantuntijoilla voi olla poikkeavia nä-  
kemyksiä ruokavalioasioissa, joten on ymmärrettävää, että se jakaa mielipiteitä  
ja aiheuttaa kriittisyyttä luotettavuuden arvioinnissa. Mediasta saatavan tiedon  
luotettavuutta opiskelijat kyseenalaistivat lähteiden perusteella sekä kokivat sieltä  
saatavan tiedon perustuvan herkästi henkilöiden omiin kokemuksiin eikä tutkit-  
tuun tietoon.

## **8 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet**

Terveystenhoitajan työssä tiedonhankinta, ohjaus ja neuvonta nousevat tärkeiksi  
taidoiksi. Opinnäytetyötämme hyödyntämällä terveydenhuollon ammattihenkilöt  
voivat selvittää, mitä kanavia ammattikorkeakouluopiskelijat hyödyntävät ja kuun-  
televat ravitsemustiedon hankinnassa ja jakamisessa. Terveystenhoitajan tietoi-  
suus osoittaa asiakkaalle luotettavuutta ja näin parantaa hoitajan ja asiakkaan  
välistä vuorovaikutusta sekä hoitosuhdetta. Ammatilaisen on osattava tarjota  
asiakkaille luotettavia lähteitä tiedonhakuun, jolloin on myös tärkeä tiedostaa koh-  
deryhmän käyttämät ja heitä kiinnostavat tiedonhakumenetelmät.

Terveystenhoitajien työnkuvaan kuuluu isona osana ravitsemusneuvonta. Opin-  
näytetyömme on hyvä johdatus ja ajatusten herättäjä aiheeseen terveysneuvon-  
taa antaessa. Opiskelijat vastasivat kattavasti avoimiin kysymyksiin, jonka avulla  
työssämme pääsee hyvin sisälle siihen, mitä mieltä opiskelijat ovat mediasta, sen  
vaikutuksesta ja sieltä saatavasta tiedosta.

Opinnäytetyöllemme jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme aiheen tarkastelua myös  
muiden kohderyhmien ja ikäluokkien kohdalla. Esimerkiksi yläaste- ja lukioikäi-  
sillä media on todella suuressa osassa arkea, joten tutkimusta voisi toteuttaa heil-  
lekin. Myös aiheen laajentaminen esimerkiksi ammattilasten ja asiakkaiden väli-  
seen vertailuun olisi mielenkiintoista.

## Lähteet

Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Analyysi ja tulkinta. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto. [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3.html) Luettu 23.11.2017

Aro, A. 2003. 1001 kysymystä ravinnosta. Helsinki: Duodecim.

Freeman A. 2007. Fast Food: Oppression Through Poor Nutrition. California Law Review.

Hawkins, D., Best, R., Coney, K. 1998. Consumer behavior: Building marketing strategy. Irwin/McGraw-Hill. Seventh Edition.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hintikka, K. 2017. Sosiaalinen media. Jyväskylän yliopisto. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media> Luettu 23.5.2017

Huisman A. 2011. Hyvä paha sosiaalinen media- Organisaatioiden uhkat ja mahdollisuudet sosiaalisessa mediassa. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26536/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201102081755.pdf?sequence=1> Luettu 15.11.2017

Karppinen, K. Jääsaari, J. Kivikuru, U. 2/2010. Media ja valta kansalaisten silmin Forskningsinstitutet. Svenska social – och kommunal högskolan vid Helsingfors universitet. [http://sockom.helsinki.fi/info/notat/notat\\_1002.pdf](http://sockom.helsinki.fi/info/notat/notat_1002.pdf). Luettu 3.11.2016

Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2016. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. Terveyttä ruoasta. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/159824> Luettu 10.10.2016

Kivelä, M. 2011. Kansalaisille suunnattujen sähköisten palveluiden edellyttämä osaaminen terveystieteillä. Jyväskylän yliopisto. Tietojenkäsittelytieteiden laitos.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26564/Marjaana.Kivel%C3%A4.pdf?sequence=1>. Luettu 13.10.2016

Kylmä, J. & Juvakka T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Kylmä, J., Vehviläinen-Julkunen K. & Lähdevirta J. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? Duodecim 2003;119:609–15 <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93495.pdf>. Luettu 2.11.2016

Laitinen, K. & Rissanen, M. 2007. Virtuaalisia yhteisöjä, ajatuksia ja avoimuutta – sosiaalinen media opetuksen ja oppimisen tukena. Kuopion yliopisto oppimiskeskus. <https://www2.uef.fi/documents/13384/986238/SMOOT.pdf/3df00b96-afb5-4051-87f1-33d7066e4ced> Luettu 15.11.2017

Liimatainen S-M. 2014. Blogien vaikutus hyvinvoinnista ja ravitsemuksesta kiinnostuneiden kuluttajien ostokäyttäytymiseen. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79514/Liimatainen\\_Sanna-Marita.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79514/Liimatainen_Sanna-Marita.pdf?sequence=1). Luettu 3.10.2016

Niemi P. & Keskinen E. (2002) Taitavan toiminnan psykologia. Turun yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja, Turku, 165-195.

Niskala, S. 2006. Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokattottumuksiin. Pro Gradu – tutkielma. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12331/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006353.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12331/URN_NBN_fi_jyu-2006353.pdf?sequence=1). Luettu 2.11.2016

Nousiainen, N. & Vänni, J. 2016. Nuorten naisten ravinto- ja liikuntatottumusten vertailu sosiaalisen median paineen alla. Opinnäytetyö. Haaga-helia ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/109209/naisen%20ravinto-%20ja%20liikuntatottumusten%20vertailu%20sosiaalisen%20median%20paineen%20alla%20-kyselytutkimus.pdf?sequence=1>. Luettu 10.10.2016

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sääntelyn käytäntöihin. Mediakasvatus seura ry. <http://mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf> Luettu 18.11.2017

Shiratori, S. & Kinsey, J. 2011. Media Impact of Nutrition Information on Food Choice. Applied Economics, University of Minnesota. <http://ageconsearch.umn.edu/bitstream/103850/2/AAEA2011%20Shiratori%20and%20Kinsey.pdf> Luettu 10.10.2016

SPSS 2015. Ohjelmistot ja ratkaisut. <http://spss.fi/ohjelmistot-ratkaisut>. Luettu 20.10.2016

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVTK). <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyto/vaestotutkimukset/suomalaisen-aikuisvaeston-terveyskayttaytyminen-ja-terveys-avtk> Luettu 2.11.2016

Tilastokeskus. Strukturoitu haastattelu. <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/01/>. Luettu 27.10.2016

Valtionravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruosta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. [https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset\\_terveytta-ruoasta\\_2014\\_fi\\_web\\_v4.pdf](https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_terveytta-ruoasta_2014_fi_web_v4.pdf) Luettu 23.11.2017

World Health Organization. 2015. Healthy diet. Fact sheet n. 349. [http://www.who.int/elena/healthy\\_diet\\_fact\\_sheet\\_394.pdf](http://www.who.int/elena/healthy_diet_fact_sheet_394.pdf) Luettu 29.11.2017

## **Liitteet**


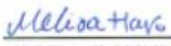

Liite 1 Tutkimuslupahakemus

Liite 2 Kyselylomake

Liite 3 Yhteistyösopimus

Liite 4 Saatekirje kyselylomakkeeseen

<b>Organisaatio, jolta tutkimuslupa haetaan</b> Saimaan ammattikorkeakoulu
<b>Opinnäytetyön tekijöiden organisaatio ja organisaation osoite</b> Saimaan ammattikorkeakoulu
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta omaan ravitsemuskäyttäytymiseen
<b>Opinnäytetyön tekijät</b> Sini Mansikka ja Melisa Havo
<b>Opinnäytetyön ohjaajat</b> Anja Liimatainen ja Elina Ryhänen
<b>Opinnäytetyösuunnitelman tiivistelmä</b> Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Selvitämme kyselyn avulla miten opiskelijat eri aloilta suhtautuvat mediasta saata-vaan ravitsemustietoon ja muuttavatko he omaa ravitsemuskäyttäytymistään sen perusteella. Vertailemme myös ravitsemusterapeuttien ja opiskelijoiden näkemyksiä median uutisoinnista ja ravitsemustiedon hankinnasta.
<b>Tutkimusmenetelmien kuvaus</b> Keräämme tutkimusaineiston internetissä suoritettavalla kyselyllä. Analysoimme vastaukset tilastollisin menetelmin huomioiden siinä niin määrällisen kuin laadullisen tutkimuksen tilastointimenetelmät. Ravitsemusterapeuteille toteutamme oman kyselyn, johon he vastaavat sähköpostin välityksellä.
<b>Opinnäytetyössä tarvittava tausta-aineisto (pöytäkirjat, raportit tms.)</b>
<b>Tutkimusaineiston säilyttäminen ja hävittäminen</b> Tutkimusaineisto hävitetään vastausten analysoinnin jälkeen.

<b>Opinnäytetyön aikataulu</b> – Opinnäytetyön ideaseminaari toukokuussa 2016 – Suunnitelmaseminaari marraskuussa 2016 – Kyselylomakkeen testaus ennen 2017 – Tutkimusluvan hakeminen joulukuussa 2016 – Aineistonkeruu maaliskuussa 2017 – Tutkimusaineiston analysointi toukokuussa 2017 – Valmis opinnäytetyö joulukuuhun 2017 mennessä	
<b>Opinnäytetyön hyödyntäminen</b> Tutkimustietoa Saimaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden ravitsemuskäyttäytymisestä sekä siihen liittyvästä mediakäyttäytymisestä Saimaan ammattikorkeakoululle sekä ravitsemusterapettien käyttöön.	
<b>Muut yhteistyökumppanit</b> Elina Ryhänen, työfysioterapeutti, Saimaan ammattikorkeakoulu	
<b>Liitteet</b> (tutkimussuunnitelma ym. mahdolliset liitteet)	
<b>Muuta mahdollista huomioon otettavaa</b>	
<b>Allekirjoitukset ja yhteystiedot</b>	
13.12.2016 LPR Paikka ja aika Savonkatu 4-8 A 13, 53100 LPR Ratakatu 10 as2, 53100 LPR	  Hakijan allekirjoitus
Hakijan osoite sini.mansikka@student.saimia.fi, 0504315022 melisa.havo@student.saimia.fi, 0407537912	
Hakijan sähköpostiosoite ja puhelinnumero	
13.12.2016 Paikka ja aika	 Vastaavan ohjaajan allekirjoitus
anja.liimatainen@saimia.fi, 040-5577924 Vastaavan ohjaajan sähköpostiosoite ja puhelinnumero	
<b>Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös</b> <input checked="" type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään hakemuksen mukaisena	



☐ Tutkimuslupa myönnetään muutoksin (selvitys ja muutosvaatimukset perusteluihin)

☐ Tutkimuslupaa ei myönnetä (selvitys perusteluihin)

**Perustelut:**

Lappeenranta, 17.12.2017 Anni Pentti

Paikka ja aika Hyväksyjän allekirjoitus ja nimenselvennys

**Ammattikorkeakoulupisteilöiden näkemyksiä median vaikutuksesta omaan ravitsemuskäyttämiseen**

**Taustatiedot**

1. Ika \*

- ☐ 18-20v  
☐ 21-25v  
☐ 26-30v  
☐ yli 30v

2. Sukupuoli \*

- ☐ Mies  
☐ Nainen

3. Opiskeluala \*

- ☐ Sosiaali- ja terveysalan AMK-tutkinto  
☐ Tekniikan AMK-tutkinto  
☐ Liiketalouden AMK-tutkinto  
☐ Markkin- ja ravitsemustieteen AMK-tutkinto  
☐ Kuitumateriaalin AMK-tutkinto

4.

**Kiinnostukseni ravitsemusasioihin**

\*

Vastaa kysymyksiin asteilla 1-5. 1 Töisin eri mieltä 2 Jotseenkin eri mieltä 3 Ei samaa ettei eri mieltä 4 Jotseenkin samaa mieltä 5 Töisin samaa mieltä

	1	2	3	4	5
Ravitsemukseen liittyvät asiat kiinnostavat minua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tärkeiden ruokavalioitani ja syömistäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kiinnostunut erilaisista ruokavalioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen selvittä ravitsemukseen liittyviä asioita omatoimisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mietin omaa ravitsemuskäyttymistäni lukemani perusteella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luotan mediaa saatun ravitsemustietoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Suhtautumiseni mediasta saatavaan ravitsemustietoon**

5. Kiinnitin mediaa huomiota ravitsemukseen liittyvissä uutisoinnissa \*

- ☐ Kyllä  
☐ Ei

6. Huomioini kiinnitty seuraaviin asioihin

- ☐ Voit valita useamman vastausvaihtoehdon  
☐ Arvokkeiden asiain  
☐ Kertomaa valokuvien  
☐ Videoihin  
☐ Matkailuohjelmoihin  
☒ Ajankohtaisiin uutisiin  
☒ Julkisuuden henkilöiden jaksamiin mielipiteisiin  
Muita: mihin? ☐



7. Ravitsemusasioista minua kiinnostaa  
Voit valita useamman vaihtoehdon

- ☐ Erityisruokavaliot
- ☐ Ravintoaineet (ravat, proteiini, hiilihydraatti)
- ☐ Vitamiinit&kivemäisaineet
- ☐ Utumustuotteet
- ☐ Luonnistuotteet
- ☐ Luonnaturvinto
- ☐ Ravintoölait
- ☒ Ravitsemusterapeut
- ☐ Aterian koostaminen ja ateriarvut
- ☐ Mitun, mikä?

8. Seuraan säännöllisesti ravitsemukseen liittyviä asioita seuraavista kanavista  
Voit valita useamman vastausvaihtoehdon

- ☐ Sanomalehdet
- ☐ Sosiaalinen media (esim. Facebook, Instagram)
- ☒ Blogijulkaisut
- ☒ Julkisen median artikkelit (esim. Ilta-Sanomien aikakauslehdet)
- ☐ Tieteelliset artikkelit
- ☐ Muu, mikä?

## Median vaikutus omaan ravitsemuskäyttyymiseen

9. Mediaista saatavalla tiedolla on vaikutus ravitsemuskäyttyymiseen seuraavasti \*

Vastaa kysymyksiin asteikolla 1-5 1 Ei vaikutusta lainkaan 2 vaikuttaa melko vähän 3 En osaa sanoa 4 vaikuttaa melko paljon 5 vaikuttaa erittäin paljon

- |                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| Ateriarvut                  |   |   |   |   |   |
| Ravitsemusterapeutin        |   |   |   |   |   |
| Ruuan määrän                |   |   |   |   |   |
| Ostokäyttyymiseen           |   |   |   |   |   |
| Ravitseaine jakamisiin      |   |   |   |   |   |
| Lisäravinteiden käyttöön    |   |   |   |   |   |
| Vitamiinien käyttöön        |   |   |   |   |   |
| Veden ja nesteiden juontiin |   |   |   |   |   |

10. Mediaista saatavalla tiedolla on vaikutus jollain muulla tavoin, miten?

## Tiedonhaku ja eri lähteiden luotettavuuden arviointi

11. Etsin tietoa ravitsemuksesta median välityksellä \*

- ☐ Kyllä  
☐ Ei

12. Etsin tietoa seuraavista lähteistä

- Voit valita useamman vaihtoehdon
- ☐ Sanomalehdet
  - ☒ Sosiaalinen media (Fb, Instagram ym.)
  - ☒ Blogit



- ☐ Julkisen median artikkelit (esim. Ilasanomat, aikakauslehdet ym.)
- ☐ Tieteelliset artikkelit
- ☐ Muualta, mistä?

13. Arvion mediasta saatavan tiedon luotettavuutta seuraavan perusteella voit valita useamman vaihtoehdon

- ☐ Julkaisija
- ☐ Ultoisen tai artikkein tuoreus
- ☒ Ajankohitusuus
- ☒ Julkaisupaikka tai julkaisuinho
- ☐ Muu, mikä?

14. Hankin tieto ravitsemusasioista muualta kuin median välityksellä \*

☐ Kyllä

☐ Ei

15. Hankin tieto mielilläni seuraavilla asiantuntijoilla voit valita useamman vastausvaihtoehdon

- ☐ Fysioterapeutti
- ☒ Personal Trainer
- ☐ Ravitsemusterapeutti
- ☐ Terveystohtorija
- ☐ Läkäri
- ☐ Muu, mikä?

16. Pidan asiantuntijalta saatua tietoa luotettavana \*

☐ Kyllä

☐ En

17. Jaan saamaani ravitsemustietoa sosiaalisen median välityksellä \*

☐ Kyllä

☒ En

18. Mitä kanavia käytät tietoa jakeaasi?

---



---



---

19. Ravitsemustiedon hankinnassa minua kiinnostaa voit valita useamman vaihtoehdon

- ☐ Ihmisten omat kokemukset
- ☐ Julkisuuden henkilöiden suosittelut ja oma kokenut kokemukset
- ☐ Kaveriden antamat suosittelut
- ☐ Tutkittu tieto
- ☐ Muu, mikä?

20. Kunnan vaihtoehdon valitset, jos sinulla on mahdollisuus kysyä ravitsemukseen liittyviä kysymyksiä asiantuntijalta tai etsiä tte tietoa median välityksellä \*

☐ Kysyn asiantuntijalta

☐ Etsin tte tietoa

☐ En kumpakaan

21. Mitkä asiat vaikuttavat edellä mainittuun valintaan?

---


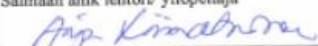
---

---

---

Asiakirjan loppu ■

**YHTEISTYÖSOPIMUS  
OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Aihe</b>	Ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta omaan ravitsemuskäyttäytymiseen	
<b>Opinnäytetyön tekijät</b>	Opiskelijat Sini Mansikka Melisa Havo	Yhteystiedot sini.mansikka@student.saimia.fi melisa.havo@student.saimia.fi
<b>Ohjaajat</b>	Työelämän edustaja Elina Ryhänen	Yhteystiedot elina.ryhanen@saimia.fi
	Saimaan amk Anja Liimatainen	Yhteystiedot anja.liimatainen@saimia.fi
<b>Opinnäyteprojektin kokonaiskesto</b>	Kevät 2016-Joulu 2017	
<b>Työsuunnitelma:</b> • Projektin tavoitteet, työvaiheet ja niiden toteutusaikataulu  • Opinnäytetyön tuloksena syntyy	Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta heidän ravitsemuskäyttäytymiseensä. Selvitämme kyselyn avulla miten opiskelijat eri aloilta suhtautuvat mediasta saatavaan ravitsemustietoon ja muuttavatko he omaa ravitsemuskäyttäytymistään sen perusteella. Vertailemme myös ravitsemusterapeuttien ja opiskelijoiden näkemyksiä median uutisoinnista ja ravitsemustiedon hankinnasta. Analysoimme tutkimustulokset tilastollisin menetelmin.  Kvalitatiivinen kyselytutkimus, jossa kuvataan Saimaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä median vaikutuksesta omaan ravitsemuskäyttäytymiseen	
<b>Sopimus resurssien käytöstä, kustannusten jakautumisesta ja palkkioista</b>		
<b>Tekijänoikeudet</b> (tekijänoikeuslaki, mallioikeuslaki, patenttilaki, hyödyllisyysmallilaki)		
<b>Raportointi ja tavoitteiden toteutumisen seuranta</b>	Yhteistyöpalaverit ohjaavan opettajan sekä työelämän edustajan kanssa	
<b>Vastuukysymykset ja salassapito</b>	Kyselyn vastaukset Webropol-ohjelman kautta nimettöminä, käsitellyt vastaukset hävitetään.	
<b>Työn arviointi</b>	Työelämän edustaja osallistuu arviointiin <input checked="" type="checkbox"/> Työelämän edustaja ei osallistu arviointiin <input type="checkbox"/>	
<b>Päiväys ja allekirjoitukset</b>	Työelämän edustaja 	
	Opiskelijat  	
	Saimaan amk lehtori/ yliopettaja 	



Olemme terveydenhoitajaopiskelijat Melisa Havo ja Sini Mansikka Saimaan ammattikorkeakoulusta.

Teemme opinnäytetyön ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksistä median vaikutuksesta omaan ravitsemuskäyttäytymiseen. Tarkoituksenamme on tutkia, miten opiskelijat suhtautuvat uutisointiin ravitsemuksesta ja onko sillä vaikutuksia heidän omaan ravitsemuskäyttäytymiseensä. Olemme tehneet tämän pohjalta kyselyn, johon toivomme Saimaan ammattikorkeakouluopiskelijoilta vastauksia.

Kaikki vastaukset ovat nimettömiä ja vastaaminen on vapaaehtoista, voit halutessasi keskeyttää kyselyn. Kysely koostuu monivalintakysymyksistä sekä muutamasta avoimesta kysymyksestä. Vastaamiseen kuluu aikaa n.5-10minuuttia. Vastaamisaika on kaksi viikkoa.

Kaikki vastaukset ovat meille tärkeitä, kiitos osallistumisestasi kyselyyn!

Voit halutessasi ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse [etunimi.sukunimi@student.saimia.fi](mailto:etunimi.sukunimi@student.saimia.fi)